



PRZESTRZEŃ
PEŁNA SZCZĘŚCIA
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Sukces bez wypalenia – jak budować życie i biznes w zgodzie ze sobą. Szkolenie zawiera kompetencje zielone.

Numer usługi 2026/01/24/200885/3281582

📍 zdalna w czasie rzeczywistym
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 12 h
📅 08.04.2026 do 29.04.2026

2 500,00 PLN brutto
2 500,00 PLN netto
208,33 PLN brutto/h
208,33 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Program dedykowany jest w szczególności kobietom, które:

- prowadzą działalność gospodarczą, rozwijają własny biznes lub planują jego skalowanie
- pracują na stanowiskach specjalistycznych, eksperckich lub liderych
- odczuwają presję osiągnięcia wyników kosztem energii, zdrowia lub relacji
- zauważają u siebie objawy **przeciążenia, chronicznego stresu lub utraty satysfakcji** z pracy
- chcą zdefiniować **własną, autentyczną definicję sukcesu**, niezależną od oczekiwań otoczenia
- pragną wzmocnić **pewność siebie, odporność psychiczną i wewnętrzny balans**
- są zainteresowane rozwojem **kompetencji zielonych**, takich jak dobrostan psychiczny, odpowiedzialne zarządzanie energią, zapobieganie wypaleniu oraz budowanie zrównoważonych relacji zawodowych

Program jest odpowiedni dla kobiet, które są gotowe na **świadomą pracę rozwojową**, chcą lepiej rozumieć wpływ emocji, przekonań i dotychczasowych doświadczeń na swoje decyzje zawodowe oraz poszukują sposobów łączenia **ambicji, skuteczności i dobrostanu**.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

07-04-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Cel

Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym programu jest rozwój kompetencji osobistych, społecznych oraz zielonych kobiet w zakresie świadomego budowania sukcesu zawodowego i biznesowego opartego na dobrostanie, odporności psychicznej i wewnętrznym balansie. Program wspiera zrozumienie wpływu emocji i przekonań na decyzje zawodowe oraz rozwój umiejętności zarządzania energią, stawiania granic i podejmowania zrównoważonych działań zapobiegających wypaleniu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestniczka zna mechanizmy wpływu emocji, przekonań i dotychczasowych doświadczeń na podejmowanie decyzji oraz sposób definiowania sukcesu w życiu i biznesie.	Uczestniczka potrafi wskazać co najmniej dwa przekonania lub schematy emocjonalne wpływające na jej decyzje zawodowe lub biznesowe. Uczestniczka poprawnie wyjaśnia zależność pomiędzy emocjami a sposobem realizowania celów i osiągania sukcesu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestniczka zna znaczenie kompetencji zielonych, w tym dobrostanu, odporności psychicznej i równowagi, dla długofalowej efektywności zawodowej i zapobiegania wypaleniu.	Uczestniczka potrafi wyjaśnić, w jaki sposób dobrostan psychiczny i odporność emocjonalna wpływają na efektywność i trwałość działań zawodowych. Uczestniczka wskazuje co najmniej dwa przykłady działań wspierających kompetencje zielone w pracy lub biznesie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestniczka potrafi stosować wybrane narzędzia pracy z emocjami, podświadomością i wizualizacją w celu wzmacniania wewnętrznej stabilności i świadomego podejmowania decyzji	Uczestniczka świadomie wykorzystuje poznane narzędzie regulujące emocje lub napięcie w sytuacji zawodowej lub biznesowej. Uczestniczka opisuje sposób zastosowania poznanych metod w codziennym funkcjonowaniu.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestniczka potrafi planować działania zawodowe i biznesowe w sposób uwzględniający zarządzanie energią, granice i wewnętrzny balans.	Uczestniczka opracowuje plan działań uwzględniający równowagę między celami a zasobami osobistymi.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestniczka identyfikuje co najmniej jedno działanie ograniczające ryzyko przeciążenia lub wypalenia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Sukces bez wypalenia – jak budować życie i biznes w zgodzie ze sobą

(program zawiera kompetencje zielone)

Forma realizacji: online, na żywo

Łączny czas trwania: 12 godzin zegarowych (16 godzin dydaktycznych)

Struktura:

- 3 masterclass grupowe (3 × 2 h)
- 3 indywidualne sesje procesowe (3 × 2 h)

MASTERCLASS – PRACA GRUPOWA *(forma szkoleniowo-warsztatowa)*

Masterclass 1 | 2 godz.

Sukces – definicja, tożsamość, przekonania

Pierwsza masterclass wprowadza uczestniczki w temat świadomego budowania sukcesu w życiu i biznesie. Skupia się na zrozumieniu, w jaki sposób osobiste doświadczenia, przekonania oraz wzorce wyniesione z przeszłości wpływają na sposób definiowania sukcesu, podejmowania decyzji i realizowania celów zawodowych.

Uczestniczki analizują różnicę pomiędzy sukcesem narzuconym przez otoczenie a sukcesem opartym na indywidualnych wartościach i potrzebach. Dzięki pracy refleksyjnej i wizualizacyjnej rozwijają świadomość własnej tożsamości zawodowej oraz emocji związanych z ambicją, odpowiedzialnością i widocznością.

Masterclass tworzy fundament pod dalszą pracę rozwojową, wzmacniając poczucie sprawczości i przygotowując do budowania sukcesu w sposób spójny i zrównoważony.

Forma: zajęcia grupowe

Zakres:

- sukces narzucony a sukces autentyczny
- wpływ przekonań i doświadczeń na ambicję i cele
- emocje związane z sukcesem i porażką
- wprowadzenie do świadomego budowania sukcesu

Metody: mini-wykład, ćwiczenia refleksyjne, wizualizacja, medytacja

Masterclass 2 | 2 godz.

Sukces a emocje, granice i energia

Druga masterclass koncentruje się na emocjonalnym i energetycznym wymiarze sukcesu. Uczestniczki pogłębiają rozumienie roli emocji w pracy, biznesie i realizacji celów, a także uczą się rozpoznawać mechanizmy prowadzące do przeciążenia, chronicznego stresu i wypalenia.

Szczególna uwaga poświęcona jest zagadnieniu granic – zarówno w relacjach zawodowych, jak i w relacji z samą sobą. Uczestniczki analizują różnicę między odpowiedzialnością a nadodpowiedzialnością oraz wpływ braku granic na dobrostan, efektywność i jakość relacji.

Masterclass wzmacnia rozwój **kompetencji zielonych**, takich jak świadome zarządzanie energią, dbanie o równowagę oraz budowanie odporności psychicznej, niezbędnych do długofalowego funkcjonowania w pracy i biznesie.

Forma: zajęcia grupowe

Zakres:

- emocjonalne koszty osiągania celów
- granice i odpowiedzialność w pracy i biznesie
- zarządzanie energią jako kompetencja zielona
- zapobieganie przeciążeniu i wypaleniu

Metody: praca warsztatowa, ćwiczenia z emocjami, refleksja grupowa

Masterclass 3 | 2 godz.

Future self – długofalowy sukces bez wypalenia

Trzecia masterclass poświęcona jest pracy z koncepcją **future self**, czyli przyszłej wersji siebie, która realizuje cele zawodowe i biznesowe w sposób spójny z wartościami i wewnętrznym balansem. Uczestniczki rozwijają umiejętność patrzenia na sukces w perspektywie długofalowej, uwzględniającej nie tylko rezultaty, ale także jakość życia i dobrostan.

Podczas spotkania uczestniczki pracują nad wizją swojej przyszłości, integrując ją z aktualnymi decyzjami i działaniami. Masterclass wspiera świadome podejmowanie wyborów, które sprzyjają stabilności, odporności psychicznej i zapobieganiu wypaleniu.

Spotkanie stanowi pomost między pracą grupową a indywidualnymi sesjami procesowymi, przygotowując uczestniczki do pogłębionej integracji zmian oraz tworzenia osobistego planu działań.

Forma: zajęcia grupowe

Zakres:

- koncepcja future self w życiu i biznesie

- spójność wartości, decyzji i działań
- sukces jako proces zrównoważony
- przygotowanie do pracy indywidualnej

Metody: wizualizacja future self, ćwiczenia integrujące, praca własna

SESJE PROCESOWE – PRACA INDYWIDUALNA

Sesja procesowa 1 | 2 godz.

Blokady i opór wobec sukcesu

Pierwsza sesja procesowa koncentruje się na identyfikacji i pracy z wewnętrznymi blokadami, które mogą ograniczać swobodne realizowanie celów zawodowych i biznesowych. Uczestniczka, w bezpiecznej i indywidualnej formule, analizuje emocjonalne i podświadome reakcje pojawiające się w kontekście sukcesu, odpowiedzialności i widoczności.

W trakcie sesji wykorzystywane są **ćwiczenia systemowe inspirowane ustawieniami systemowymi**, które pozwalają lepiej zrozumieć wpływ wcześniejszych doświadczeń, ról i lojalności na aktualne decyzje. Praca z emocjami i podświadomością wspiera rozpoznanie oporu oraz jego stopniowe osłabienie, bez wchodzenia w proces terapeutyczny.

Celem sesji jest zwiększenie świadomości, obniżenie napięcia oraz stworzenie przestrzeni do bardziej swobodnego i odpowiedzialnego podejścia do własnego sukcesu.

Forma: sesja indywidualna - online

Zakres:

- identyfikacja wewnętrznych blokad
- praca z emocjami i podświadomością
- ćwiczenia systemowe inspirowane ustawieniami systemowymi
- **Cel:** uwolnienie napięć i ograniczających schematów
- **Metody:** praca procesowa, elementy ustawień systemowych, wizualizacja

Sesja procesowa 2 | 2 godz.

Stabilność, granice, odporność

Druga sesja procesowa skupia się na wzmacnianiu wewnętrznej stabilności oraz rozwijaniu umiejętności stawiania granic w pracy i biznesie. Uczestniczka pracuje nad rozpoznaniem obszarów nadodpowiedzialności, przeciążenia oraz emocjonalnych reakcji związanych z presją osiągania rezultatów.

Sesja wykorzystuje **pracę z emocjami, podświadomością oraz elementy ćwiczeń systemowych**, wspierające regulację napięcia i budowanie poczucia bezpieczeństwa wewnętrznego. Szczególny nacisk kładziony jest na rozwój **odporności psychicznej** i zdolności do świadomego zarządzania energią, stanowiących kluczowe kompetencje zielone.

Celem sesji jest wzmocnienie balansu, jasności granic oraz poczucia wpływu, sprzyjających zrównoważonemu funkcjonowaniu zawodowemu.

Forma: sesja indywidualna

Zakres:

- regulacja emocjonalna
- wzmacnianie wewnętrznej stabilności
- granice w kontekście pracy i biznesu
- **Cel:** budowanie odporności psychicznej i wewnętrznego balansu
- **Metody:** praca z emocjami, ciało-umysł, ćwiczenia systemowe

Sesja procesowa 3 | 2 godz.

Integracja future self i plan działania

Trzecia sesja procesowa poświęcona jest integracji zmian wypracowanych w trakcie programu oraz pracy z koncepcją **future self**. Uczestniczka koncentruje się na połączeniu wizji przyszłej wersji siebie z aktualnymi decyzjami i działaniami zawodowymi oraz biznesowymi.

W trakcie sesji stosowane są **wizualizacja, praca z podświadomością oraz ćwiczenia systemowe**, które wspierają utrwalenie nowej perspektywy i wzmacniają poczucie spójności między wartościami, celami i codziennymi wyborami. Istotnym elementem sesji jest stworzenie indywidualnego planu wdrożenia, uwzględniającego dobrostan, granice i zarządzanie energią.

Celem sesji jest zapewnienie trwałości efektów programu oraz przygotowanie uczestniczki do świadomego budowania sukcesu w sposób zrównoważony i zgodny z sobą.

Forma: sesja indywidualna - online

Zakres:

- integracja przyszłej wersji siebie
- decyzje wspierające sukces bez wypalenia
- indywidualny plan wdrożenia
- **Cel:** trwałość zmiany i świadome działanie
- **Metody:** future self, wizualizacja, proces integrujący

PRZYKŁADOWY HARMONOGRAM REALIZACJI (ELASTYCZNY)

- **Tydzień 1:** Masterclass 1 (grupowo) + Sesja procesowa 1 (indywidualnie)
- **Tydzień 2:** Masterclass 2 (grupowo) + Sesja procesowa 2 (indywidualnie)
- **Tydzień 3:** Masterclass 3 (grupowo) + Sesja procesowa 3 (indywidualnie)

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

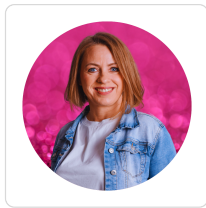
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	208,33 PLN
Koszt osobogodziny netto	208,33 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

BEATA BIEGAŁA

Mentorka biznesowa i trenerka rozwoju zawodowego, specjalizująca się w pracy z kobietami w branży pomocowej. Łączy wiedzę biznesową, psychologiczną i mindsetową z wieloletnim doświadczeniem w prowadzeniu programów rozwojowych, mentoringów i kursów online. Wspiera klientki w budowaniu stabilnych, etycznych i dochodowych biznesów usługowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Dodatkowe informacje:

- 1.Wymagany poziom obecności na zajęciach min. 80 % czasu szkoleniowego.
- 2.Zwolnienie z VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020r., poz. 1983).
- 3.Istnieje możliwość przygotowania szkolenia indywidualnie pod potrzeby uczestnika jesteśmy elastyczni w zakresie doboru tematyki oraz dogodnego terminu.

Informacje dodatkowe

Materiały szkoleniowe:

Każdy uczestnik otrzymuje po szkoleniu następujące materiały / pomoce szkoleniowe:

- a) opracowane materiały edukacyjne -workbook szkoleniowy w wersji pdf
- b) prezentacja która była wyświetlana podczas szkolenia
- c) pomoce dydaktyczne takie jak: literatura branżowa, raporty branżowe,

Warunki techniczne

Szkolenia on line:

MINIMALNE WYMAGANIA TECHNICZNE:

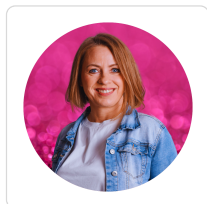
- Procesor 2-rdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany 4-rdzeniowy); - 2GB pamięci RAM
(zalecane 4GB)
 - System operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja) - Przeglądarka internetowa Google Chrome (zalecana), Mozilla Firefox lub Safari (zaktualizowane do najnowszej wersji)
 - Stałe łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps (zalecane 2,5 Mbps z obrazem w jakości HD) - kamera, mikrofon oraz głośniki lub słuchawki - wbudowane lub zewnętrzne
- Aplikacja ZOOM jest kompatybilna ze wszystkimi urządzeniami stacjonarnymi oraz mobilnymi (tj. laptop, tablet, telefon komórkowy)

Link do szkolenia zostanie przekazany uczestnikom drogą mailową najpóźniej w przeddzień rozpoczęcia szkolenia. Dane dostępne do usługi zostaną opublikowane w karcie usługi nie później niż w przeddzień rozpoczęcia szkolenia.

Pomoc techniczna w trakcie szkolenia pod numerem telefonu 604930075

Zapisując się na usługę wyrażasz zgodę na rejestrowanie swojego wizerunku w wyżej wymienionych celach.

Kontakt



BEATA BIEGAŁA

E-mail kontakt@beatabiegala.pl

Telefon (+48) 604 930 075